

## **Визначте рівень власної емоційної стабільності за системою запитань Айзенка.**

Відповідаючи на запитання, підрахуйте кількість позитивних відповідей. За кожен позитивну відповідь нарахуйте собі 1 бал.

1. Чи часто ви відчуваєте потребу мати друзів, які вас розуміють, можуть підбадьорити, втішити?
2. Ви вважаєте, що вам важко відповідати «ні»?
3. Чи часто у вас бувають спади та піднесення настрою?
4. Чи часто ви відчуваєте себе нещасним(ою) без достатніх на те причин?
5. Чи виникає у вас почуття ніяковості й хвилювання, коли ви хочете розпочати розмову із симпатичним(ою) незнайомцем(кою)?
6. Чи часто ви тривожитесь з приводу того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
7. Чи легко вас образити?
8. Чи правильно, що ви іноді сповнені енергії так, що все горить в руках, а іноді зовсім мляві?
9. Чи часто ви мрієте?
10. Чи часто вас непокоїть почуття вини?
11. Чи вважаєте ви себе людиною збудливою і чутливою?
12. Чи часто, виконавши якусь важливу справу, ви відчуваєте, що могли б виконати її краще?
13. Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
14. Чи буває у вас серцебиття?
15. Чи бувають у вас напади тремтіння?
16. Чи хвилюєтесь ви з приводу якихось неприємних подій, які могли б відбутися?
17. Чи часто вам сняться кошмари?
18. Чи турбує вас який-небудь біль?
19. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
20. Чи легко ви ображаєтесь, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на ваші особисті недоліки?
21. Чи непокоїть вас почуття, що ви чимось гірші за інших?
22. Чи дбаєте ви про своє здоров'я?
23. Чи страждаєте ви через безсоння?

Для особи, яка набрала 12 і більше балів, характерна низька емоційна стабільність. Менше 12 балів свідчать про те, що емоційна стабільність людини сформована на достатньому рівні.

## Тест (діагностика уміння контролювати себе під час спілкування)

Підкресліть «так», якщо ви згодні з твердженням, або «ні», якщо не згодні.

1. Мені здається складним наслідувати інших людей Так Ні
2. Я міг би, можливо, інколи поблазнювати, щоб привернути увагу оточуючих Так Ні
3. З мене міг би вийти непоганий актор Так Ні
4. Іншим людям інколи здається, що я переживаю глибше ніж це є насправді Так Ні
5. В компанії я рідко виявляюсь у центрі уваги Так Ні
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми часто поведжуся зовсім по-різному Так Ні
7. Можу відстоювати тільки те, у чому щиро переконаний Так Ні
8. Щоб досягати успіху у справах і стосунках з людьми, намагаюся поводитися у відповідності з їхніми очікуваннями Так Ні
9. Я можу бути дружнім з тими, кого не переносю Так Ні
10. Я завжди такий, яким здаюся Так Ні

Нарахуйте собі по одному балу за відповіді «ні» на 1, 5, 7 питання і за відповіді «так» на всі інші питання. Підрахуйте суму балів.

Якщо ви відповідали щиро, то про вас, очевидно, можна сказати таке:

0-3 бали - у вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка і ви не вважаєте необхідним її змінювати в залежності від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття у діалозі. Дехто вважає вас не дуже зручним у спілкуванні через прямолінійність.

4-6 балів - у вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але стримані у своїх емоційних проявах. Слід більше рахуватися з тими, з ким контактуєте.

7-10 балів - у вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите у будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміни ситуації і навіть здатні передбачити враження, яке справляєте на оточуючих вас людей.

## Тест для визначення рівня сформованості гуманістичних педагогічних цінностей

Уважно прочитайте запропоновані положення, які розшифровані в трьох варіантах. Виберіть той варіант, який найбільше відповідає Вашим педагогічним поглядам.

1. Природа дитини така ж, як і природа дорослого. Різниця між ними не в самій природі, а лише в ступені розвиненості:

- А) так
- Б) якоюсь мірою
- В) ні

2. Поведінка дитини в школі залежить від її психологічних особливостей і стану здоров'я:

- А) так
- Б) якоюсь мірою
- В) ні

3. Ваше ставлення до методів виховання:

- А) Ви вирішили відмовитися від авторитарних методів;
- Б) Ви вважаєте за краще діяти авторитарно за будь-яких умов;
- В) Ви шукаєте більш м'які, ліберальні методи, але у вас ще не зжиті замашки авторитарності.

4. Який варіант поведінки здається Вам найбільш прийнятним:

- А) відмовитися від авторитарних вимог, від суворої дисципліни в школі і перейти до дисципліни трудового співробітництва;
- Б) спробувати добитися дисципліни з мінімумом зовнішнього примушування;
- В) притримуватися лише авторитарних методів муштри.

5. Ваше ставлення до вибору роботи дітьми:

- А) так організувати розподіл робіт, щоб у дітей завжди створювалось враження, що вони самі вибирають собі завдання;
- Б) вільний вибір завдань можна допустити на уроках мови і математики;
- В) краще вчителю самому давати завдання, не погоджуючи їх з дітьми.

6. Ваше ставлення до успіхів і невдач учнів у навчанні:

- А) навчання неможливе без масових невдач;
- Б) необхідно прагнути, щоб діти менше зазнавали невдач; В) навчання повинно сприяти успіхам дітей.

7. Вибір методів навчання:

- А) Ви за навчання, засноване на досліді й експерименті;
- Б) Ви за поєднання вербальних методів і експерименту;

38

В) Ви залишили б незмінною пояснювально-ілюстративну методику навчання.

8. Місце запам'ятовування у навчальному процесі:

- А) пам'ять має відігравати допоміжну роль у процесі навчання;
- Б) навчання засноване головним чином на пам'яті;
- В) пам'яті приділяється значна роль у процесі навчання.

9. Ваше ставлення до заучування правил і законів:

- А) Ви за організацію живої експериментальної роботи по самостійному виведенню дітьми правил і законів;
- Б) Ви за поєднання такої роботи із заучуванням правил і законів в надії, що вони можуть згодитися;
- В) Ви за навчання, що на перше місце ставить заучування напам'ять правил і законів.

10. Ваше ставлення до оцінки:

- А) Ви за виставлення оцінного балу;
- Б) Ви по-іншому назвали б оцінку;
- В) Ви за новаторську організацію роботи без виставлення оцінного балу.

11. Ваше ставлення до покарань:

- А) необхідно повністю відмовитися від усіляких каральних заходів;
- Б) слід уникати покарань, але це не завжди вдається;
- В) покарання необхідні, не варто відмовлятися від їх застосування.

Для визначення рівня сформованості у Вас гуманістичних педагогічних цінностей використайте ключ-дешифратор:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в	а б в
2 1 0	2 1 0	2 0 1	2 1 0	2 1 0	0 1 2	2 1 0	2 0 1	2 1 0	0 1 2	2 1 0

В залежності від набраної Вами кількості балів Ваш рівень сформованості системи гуманістичних педагогічних цінностей може бути: 0 - 7 - низький, 8 - 15 - середній, 16-22 - високий.